Antoinette Taillefer Taillefer

17274
Antoinette Taillefer 2 Février 1897

PRIX - - - - - - 10 CENTS

LE TRÉSOR DE LA BEAUTÉ

PAR LE

DR NEMO

ETUDE DE LA BEAUTE CHEZ L'HOMME ET LA FEMME

INDIQUANT LES MOYENS DE

L'ACQUÉRIR, LA CONSERVER ET L'AUGMENTER

EN VENTE DANS TOUTES LES LIBRAIRIES ET LES DEPOTS DE JOURNAUX

Montréal, Can.

1896

Antoinette Taillefer

CATARRHE — NAZOL — Rhume de Cerveau

Cette admirable préparation, formulée par un spécialiste éminent, guérit en peu de temps le

Rhume de Cerveau, le Catarrhe Nasal et autres Affections du Nez et de la Gorge

Dans notre climat, au moins huit personnes sur dix souffrent plus ou moins du rhume de cerveau, qui, quand il est négligé, se transforme en catarrhe nasal et autres maladies de la gorge et des poumons.

Le **Catarrhe** est une maladie des plus désagréables et des plus dangereuses, il cause des maux de tête, perte du goût et de l'odorat, sensation de pesanteur dans les oreilles, bourdonnements, surdité partielle, et très souvent engendre la **Consomption.** La statistique prouve que des milliers de personnes qui meurent chaque année de consomption, au moins une moitié ont contracté cette terrible maladie en négligeant un simple rhume de cerveau. Dans tous les cas, même quant un rhume de cerveau n'engendre pas le catarrhe ou la consomption, il rend la vie insupportable et finit souvent par causer cette dégoutante maladie connue sous le nom de Punaisie (odeur infecte du nez).

Le **Nazol** soulage instantanément et guérit toujours.

Préparé par
J. E. W. LECOURS, Pharmacien,
Coin des rues Craig et Bonsecours, MONTREAL.

Le **Nazol** est en vente dans toutes les bonnes pharmacies, si cependant votre pharmacien ordinaire ne le tient pas en magasin, un tube de la grandeur ordinaire sera expédié par la malle sur réception de **27 Cts** en argent ou timbres-poste canadiens ou américains.

Prix spéciaux
Pour les Pharmacies et Commerçants

ADRESSEZ TOUTE COMMANDE A

J. E. W. LECOURS,

PHARMACIEN,
Coin des rues Craig et Bonsecours
MONTREAL, CAN.

Antoinette Taillefer, Monte Bello, 1897.

LE

TRÉSOR DE LA BEAUTÉ

PAR LE

DR NEMO

ETUDE DE LA BEAUTE CHEZ L'HOMME ET LA FEMME

INDIQUANT LES MOYENS DE

L'ACQUÉRIR, LA CONSERVER ET L'AUGMENTER

EN VENTE CHEZ
LEPROHON & LEPROHON,
LIBRAIRES-EDITEURS,
25 RUE ST. GABRIEL, MONTREAL, Can'

Montréal, Can.

1896

Enregistré conformément à l'Acte du Parlement du Canada l'an 1896, par E. Hartman, au Ministère de l'Agriculture.

LISTE COMPLETE

Des Préparations nommees dans " Le Trésor de la Beauté "

AVIS.

Les préparations suivantes sont composées des meilleurs matériaux connus de la science, d'après les formules les plus modernes, et sont supérieures à celles qui se trouvent ordinairement dans le commerce. Chaque préparation est accompagnée des directions à suivre pour en faire un usage efficace. Un manque d'attention peut rendre l'effet des remèdes nul ou insignifiant. Les précautions hygiéniques indiquées dans le texte de " TRÉSOR DE LA BEAUTÉ " sont utiles au succès des préparations.

Sur réception des commandes accompagnées de leur montant en argent, mandat-poste, ou mandat-express, les marchandises seront expédiées soigneusement enveloppées, à l'abri des regards indiscrets, dans des boîtes faites exprès. Les personnes demeurant à distance doivent envoyer le montant indiqué sous la colonne " par poste franco. " Les prix indiqués sous la colonne " par poste, " comprennent l'enveloppage et les frais de poste.

On expédie dans toutes les parties du Canada et des Etats-Unis.

LISTE.

Noms.	à l[illegible]	par poste franco.
Crème Ninon	[illegible]	[illegible]
Lotion Alba	[illegible]	.35
Pilules du Dr Valdol	[illegible]	.50
Schampoo Hygiénique du Dr Valdol	.3[illegible]	.55
Lotion à la Brillantine	.35	.50
Pommade "	.60	.80
Lotion Tonique à la Quinine	1.00	1 25
Restaurateur du Dr Valdol	.75	.90
Essence d'or	.50	.70
Lotion Antiseptique du Dr Valdol	.50	.65
Dépilatoire du Dr Valdol	.25	.30
Crayon Moresque	.25	.35
Pommade du Bengale	.50	.65
Elixir Dentifrice Rosat	.25	.35
Poudre Dentifrice Royale	.25	.30
Savon du Bengale	.25	.30
Corricide des armées	.50	.65
Lotion Pédicure du Dr Valdol	.25, .50	frais d'express extra
Huile de Foie de Morue de Norvège. Bout.	.25. .50	.30 .60
Pastilles Pectorales des Frères Ploërmel, bt.	.50	.55
Pilules Japonaises	1.00	1.00
Pommade Antiseptique du Dr Rameau	.25	.30
Nazol	1.00	1.10
Poudres Orientales		

Adressez toute commande à

J. E. W. LECOURS, Pharmacien-Chimiste,

Seul entrepositaire pour le Canada et les Etats-Unis,

Coin Rues Craig et Bonsecours, Montréal, Can.

INTRODUCTION

Lorsqu'un savant se prépare à communiquer au public un ouvrage décoré d'un nom scientifique plus ou moins sonore, il est d'usage que dans une préface, courte ou longue, ce monsieur commence par rassurer le lecteur sur la pureté de ses intentions et cherche à se faire pardonner l'ennui qu'il va lui causer. Est-il nécessaire pour nous de l'imiter lorsque nous nous proposons de discourir sur la BEAUTÉ. Certainement non. La BEAUTÉ a cours partout et ouvre toutes les portes, et celui qui la possède ne peut que se féliciter. Celui qui ne la possède pas se cramponnera avec vigueur à quiconque pourra lui indiquer les moyens de l'acquérir.

Il est bien vrai que certains esprits chagrins professent pour la beauté un profond dédain; nous sommes très disposés à soupçonner ces messieurs d'envie et à leur appliquer ce vers de Lafontaine:

" Ils sont trop verts, dit-il, et bons pour les goujats,"

en parlant d'un certain renard qui aurait bien volontiers mangé des raisins, mais malheureusement ceux-ci étaient hors de sa portée.

Quoi qu'il en soit, les anathèmes des philosophes ne seront jamais écoutés, surtout par les représentants de cette moitié du genre humain qu'on est tenu d'appeler le sexe faible; car, comme l'a dit Prud'hon, " La beauté, c'est toute la femme." L'instinct de la race humaine est de rechercher la beauté et pourquoi ne chercherait-on pas à faire valoir les dons qu'on a reçus de la nature? Le besoin de se croire

" Beau, bien fait, et surtout aimable"

est si universel que, selon la remarque d'un photographe bien connu, jamais un portrait n'a été refusé par un client qui s'y trouvait trop flatté.

Mais vouloir ne suffit pas: il faut savoir être ou se rendre beau. Que de personnes seraient au moins passables, qui s'enlaidissent comme à plaisir par des artifices appliqués mal à propos!

En esthétique, comme en médecine, la première règle à suivre est celle-ci: " Ne gâtez pas ce qui existe ". Chacun de nous a son petit mérite: celle-ci a des cheveux superbes, celle-là une éclatante carnation, l'une

charme par son sourire, l'autre par son regard. Les monstres sont bien rares, la laideur absolue est une exception. Mais que les cheveux tombent, que l'affreuse couperose remplace l'incarnat du teint, que le rire ne laisse plus voir que des dents jaunes ou branlantes, qu'un œil terne, sans expression, vous regarde en face, et voilà envolé le seul attrait qui rendait nos gens supportables. Alors ils appellent à leur aide toutes sortes de faux attraits, qui ne cachent que ce qu'on ne veut point voir, et se lamentent sur leurs charmes disparus, qu'un peu de soins auraient pu leur conserver pour de longues années. Ceux dont la beauté est complète en premier lieu sont à envier, mais eux aussi sont obligés de prendre de grandes précautions pour conserver cette supériorité physique dont ils sont si fiers.

Ainsi le désir de conserver cette qualité si appréciée de tous est universel, parce que chacun a éprouvé ou éprouvera, ne fût-ce qu'un instant dans la vie, le besoin de plaire. C'est dans l'intention de satisfaire à ce désir légitime que nous avons édité ce petit volume. Dans les pages suivantes on trouvera indiqués les meilleurs moyens hygiéniques d'entretenir, augmenter, et même créer la beauté.

Plusieurs recettes de grande valeur ont été ajoutées dans le texte. Mais, comme la préparation des remèdes demande quelque expérience, il sera préférable pour le lecteur de se les procurer tout préparés ; à cet effet, une liste, avec prix de toutes les préparations nommées dans cet ouvrage, a été imprimée sur la seconde page de ce livre, en même temps que l'adresse de la maison faisant une spécialité de leur vente. Nous sommes persuadés qu'en agissant ainsi nous satisferons le désir de tous les lecteurs de ce petit livre, qui jusqu'à ce jour ont peut-être cherché vainement à se renseigner sur ce sujet d'importance universelle.

I

DE LA BEAUTÉ

Absolue et relative. — Beauté des différentes parties du visage. — Influence de la beauté. — Beauté chez la femme. — Chez l'homme.

Quand le grand Balzac a dit : "La beauté est le plus grand des pouvoirs humains," il n'a énoncé que la vérité. La beauté est vraiment une puissance sans limite. A quoi durent leur influence les femmes célèbres dont nous ne pouvons que donner les noms : Roxane, la femme d'Alexandre ; Poppée, la femme de Néron, Roxalane ; la femme d'un sultan ; Eugénie de Montijo, l'impératrice de France, et en dehors de celles qui ont occupé le trône ; les beautés célèbres, telles que : Diane de Poitiers, la Du Barry, Aspasie, Phryné, Agnès Sorel, Cléopâtre et d'autres. N'est-ce pas à leurs attraits qu'elles furent redevables de leur pouvoir et de leur crédit ? Il n'est d'ailleurs pas besoin de donner d'exemples pour démontrer que la beauté est utile, chacun est convaincu d'avance que sa possession donne des avantages incontestables, tandis que le contraire est considéré partout comme un malheur. Toutes les femmes ne peuvent avoir la prétention de devenir reines ou sultanes, mais tout le monde doit désirer plaire, s'attirer les sympathies de son entourage, de ses protecteurs, de ses supérieurs ou, ce qui vaut mieux encore, de l'élu de son cœur. Donc il est du devoir de tout le monde de cultiver ses attraits au plus haut point possible. Nous ne perdrons aucun temps à montrer que le type de la beauté change avec les pays ; il suffira de décrire la beauté pour la race blanche, la seule qui nous intéresse, puisque cet ouvrage est désigné pour elle seulement. La mode a réussi jusqu'à un certain point à donner le change sur la beauté, mais cette vogue d'un jour qu'elle a souvent donnée à différents types ne peut nous guider sur l'essence de la vraie beauté, celle que nous devons chercher à donner en modèle à tous ceux qui veulent arriver à se perfectionner. A défaut d'une définition universelle, cherchons donc ce qui pourra convenir au plus grand nombre.

Il résulte de l'étude approfondie de tous les maîtres qui ont voulu définir la beauté, que la véritable beauté consiste en l'harmonie de toutes les parties du corps l'une avec l'autre. " Un ensemble harmonieux nous causant admiration et plaisir," voilà comment nous pouvons concevoir la beauté physique dont l'inestimable valeur a été si bien dite par Alfred de Musset :

" Or, la beauté c'est tout." Platon l'a dit lui-même :
" La beauté sur la terre est la chose suprême."

Chez la femme, des contours arrondis et des lignes courbes que n'interrompent ni points, ni arêtes, des chairs fermes mais souples et unies, une

taille svelte sans excès de maigreur, un embonpoint modéré, des mouvements gracieux, un regard expressif, des extrémités fines, une peau blanche et lisse ; tels sont les attributs que les hommes désirent trouver chez leurs femmes.

Le type de la beauté masculine s'écarte sensiblement du précédent. Chez l'homme, les rotondités sont remplacées par des surfaces planes ; les saillies musculaires font des reliefs qui rompent la régularité des lignes ; la vigueur passe pour être indispensable au sexe qui a pour mission de porter les armes et gagner le pain quotidien, mais il ne s'ensuit pas que la régularité des traits, la douceur de la peau, l'expression de l'œil sont de moindre effet chez les hommes et qu'ils devraient laisser ces attraits aux femmes.

Le plaisir que nous cause la beauté physique, à quelque type qu'elle appartienne, qu'elle soit féminine ou masculine, résulte toujours de l'harmonie, qui est sa raison d'être, sans laquelle elle n'existerait pas.

Nous ne rechercherons pas pourquoi la vue de la beauté nous cause un plaisir particulier ; il suffit que cela soit, et cela étant, ce fait doit exciter nos lecteurs et nos lectrices à poursuivre sa conquête, ce qui est une des plus nobles occupations de l'existence et l'unique but de ce livre.

Cette conquête présente de grandes difficultés pour l'homme ou la femme qui voudraient l'achever sans aide du dehors. Mais, aidée de nos conseils, il n'est pas une personne actuellement pas difforme qui ne puisse renausser ses charmes naturels et les porter à la plus grande perfection possible compatible avec ses avantages naturels.

Quels principes adopterons-nous ? quels guides devons-nous prendre pour mener l'entreprise à bonne fin ? Ceux qui auront le courage de lire ce livre jusqu'à la fin et de suivre les conseils donnés, auront la plus grande chance de réussir. Pourquoi voyons-nous tant de personnes ayant des avantages naturels très prononcés, qui néanmoins n'en connaissent pas le prix, ou qui en connaissant le prix, les ont délibérément négligés ? Parce que n'ayant pas eu l'avantage d'avoir un manuel comme le nôtre entre les mains, et personne ne leur ayant fait connaître les moyens propres à entretenir leur beauté, elles sont tombées par ignorance ou par paresse. Après avoir lu ce petit traité, toute négligence sera inexcusable, car nous ne cherchons pas à introduire des substances sans valeur ; mais, aidés par la science moderne et connaissant tous les secrets des chimistes les plus célèbres, nous sommes prêts à indiquer des remèdes absolument scientifiques et basés sur l'étude approfondie des capacités de l'organisme humain.

Le corps ne peut être beau qu'à la condition d'être sain. Le premier soin du lecteur, donc, devra être d'établir une santé parfaite, ce qui est possible, quand on a de l'énergie et de la persévérance. Une fois le traitement commencé, il faut le continuer, malgré tout. Ensuite, guidé par le Trésor de la Beauté, examiner tous les défauts du corps et de la

figure, un à un, pour appliquer les remèdes qui doivent les corriger. Ainsi, avec les soins indiqués, les rougeurs, les boutons, les croûtes, taches, verrues, grains de beautés, disparaîtront comme par enchantement. La loucherie, l'implantation vicieuse des dents, les déviations de la taille, du nez, auront leur tour, si on peut les prendre à temps. Le livre indiquera même des moyens d'une nature tout à fait en dehors de la médecine pour remédier à la gaucherie, au manque d'esprit, à la timidité et aux autres défauts mentaux. Du moment qu'on ne commence pas trop tard et qu'on a la ferme volonté de réussir, il n'y a pas de défaut rebelle aux traitements indiqués dans les pages suivantes de ce recueil.

II

LE VISAGE

Ce qui constitue un beau visage. — De la forme, comment changée. — Du coloris (teint), comment amélioré. — De l'expression du visage. — Des rides, leur cause. — Leur guérison.

C'est au visage qu'on regarde d'abord la femme aussi bien que l'homme; c'est lui qui, à première vue, ou après examen, attire ou éloigne les sympathies. En quoi un visage, considéré dans son ensemble, diffère-t-il d'un autre visage, est il plus beau ou plus laid que celui-ci ? Par sa forme, son coloris, son expression. Ce sont ces trois points que nous devons passer en revue, toujours en vue de conserver ce qui est naturellement bien, de perfectionner ce qui laisse à désirer.

Parlons de la forme d'abord. La forme idéale de la tête est un pur ovale allongé, à grosse extrémité supérieure ; il est facile de conformer la tête chez les jeunes enfants par des compressions intelligentes sous la direction d'un médecin. Nous ne parlons pas des moyens mécaniques dont on peut faire usage, vu que déjà nos lecteurs ont atteint un âge auquel les moyens mécaniques ne sont plus de mise, étant absolument sans effet. Mais pour rehausser l'effet de la tête, on fait usage de moyens extérieurs, la coiffure, chez les femmes ; la coiffure, la barbe, les favoris chez les hommes. Pour cette branche, nous nous bornerons à un conseil, qui est d'étudier la manière la plus favorable d'arranger les cheveux pour faire ressortir l'ovale de la figure et de se perfectionner dans l'art de les arranger sans trop de souci de la mode prévalente, afin que l'arrangement harmonieux donné produise l'effet désiré.

Pour faire de la forme du visage le cas qu'elle mérite, il faut déjà posséder une certaine culture artistique ou du moins avoir l'habitude d'observer, de regarder avec attention. Son coloris, au contraire, le teint, comme on l'appelle, frappe immédiatement les regards et est apprécié par tout le monde. Les femmes surtout lui accordent une grande importance, sans

pour cela lui donner tous les soins qu'il mérite. Il a pour principaux caractères d'être fort mobile, de se modifier sous l'influence de l'âge et d'une foule de circonstances physiques et morales. Cela tient à ce que la peau de la figure est très fine et qu'elle recouvre à peine un très riche réseau de vaisseaux sanguins : si ceux ci contiennent un liquide suffisamment riche et abondant, incessamment renouvelé, la figure prend ce teint de rose, cet incarnat qui distingue les enfants en bonne santé, et qui fait partie de la beauté, sinon son charme principal.

Mais si le sang est pauvre, s'il circule mal, tantôt absent, tantôt stagnant, le teint, suivant le cas, devient blême ou prend l'apparence d'un bifteck mal cuit.

Notre devoir est donc de trouver le remède qui, premièrement, entretiendra la beauté du teint quand on la possède, et, secondement, la rétablira quand elle aura été perdue par une cause quelconque, ou qu'elle sera endommagée par la présence de boutons, acné, ou taches de rousseur.

Dans tous les cas, on doit commencer à suivre un régime (voir chapitre sur l'obésité et la maigreur) les aliments doivent être légers, les épices et les boissons fortes doivent être évitées, tout ce qui tend à congestionner doit être rejeté, car ces aliments ont une grande influence sur le teint. Quand le corps sera bien préparé, on fera usage, pour entretenir la beauté du teint de LA CRÈME NINON qui entretiendra la peau dans un état idéal. Dans le second cas, c'est-à-dire un mauvais teint, une figure déparée par des boutons, rougeurs, points noirs ou autres défauts, on adoucira graduellement la peau, effaçant les rugosités au moyen de LA LOTION ALBA (1), et quand au bout de quelque temps la peau sera devenue belle, tout ce qui sera nécessaire pour entretenir le beau teint ainsi acquis ou recouvré, sera l'application de la " Crème Ninon " selon les directions.

La célèbre madame Vestris avait coutume de se coucher avec le visage couvert d'une pâte dont l'effet était de ranimer la fraîcheur du teint et d'empêcher les rides. Voici la recette de cette pâte, que nous donnons à nos lecteurs pour ce qu'elle vaut :

Les blancs de quatre œufs cuits dans de l'eau de rose, une demi once d'alun, une demi once d'huile d'amandes douces, battre le tout ensemble jusqu'à mélange complet.

Cette pâte étendue sur un masque de soie ou de mousseline, qui est placé sur le visage avant de se mettre au lit, a la réputation de conserver le teint, d'empêcher les rides et de donner à la peau du visage fermeté et élasticité.

Cependant l'effet de ces remèdes serait, ou bien nul, ou bien de très courte durée, si on n'aidait pas au régime dont nous avons parlé par des moyens propres à renouveler la pureté du sang avant et pendant toute

---

(1) Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage.

la durée du traitement entrepris. Une ou deux semaines avant de commencer l'usage de ces deux préparations, on se soumettra donc à un traitement dépuratif consistant à avaler tous les soirs avant de se coucher une ou deux des PILULES DU DR VALDOL qui, en adoucissant l'aigreur du sang, en chassant les impuretés présentes, prépareront le système de telle manière que la CRÈME NINON et la LOTION ALBA produiront un effet magique.

Pour fortifier la santé, on fera usage des PILULES JAPONAISES, qui n'ont pas d'égales pour tonifier le système, restaurer la richesse du sang, guérir les pâles couleurs et l'anémie.

Pour les éphélides, (taches de rousseur) qui gâtent la figure par leur présence la LOTION ALBA est supérieure à toute autre préparation. Cependant les personnes sujettes aux taches de rousseur devront autant que possible se prémunir de l'action du soleil ou des intempéries de la nature, autrement les taches reparaîtraient aussi vite que guéries. Pour l'élimination des verrues, on fera usage du CORRICIDE DES ARMÉES. Quant aux grains de beauté, nous ne ferons aucune recommandation, les spécifiques généralement vendus pour cet objet étant d'un usage dangereux, il vaut mieux les faire enlever sous la direction d'un bon médecin qui saura prendre les soins nécessaires pour empêcher tout accident.

Une autre détérioration du teint, connue sous le nom de jaunisse, est une maladie grave qui doit être traitée par le médecin, car le traitement qu'elle exige n'est pas de notre ressort.

Nous avons jusqu'ici étudié la forme et le teint de la figure, arrivons maintenant à l'expression, qui est le principal coupable dans la formation des rides, la grande terreur des femmes de trente ans et au-dessus.

Les rides sont extrêmement difficiles à effacer, et dans aucun cas on ne peut garantir le succès ; quand elles sont dues à la maigreur, le traitement indiqué au chapitre " De l'obésité et de la maigreur " réussira en bien des cas à les effacer ou au moins à les atténuer, en augmentant la rondeur des chairs. Celles qui sont la conséquence naturelle de la vieillesse sont ineffaçables. Règle générale, les rides sont dues au plissement de la peau dans le rire, dans la colère, dans le dédain et autres émotions ; seules, les personnes qui sont impassibles peuvent espérer de les éviter le plus longtemps.

Deux autres états du corps qui ruinent la beauté sont l'obésité ou son opposé, la maigreur. Nous reprendrons l'examen de ces deux maladies dans un chapitre séparé.

Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage.

III

DES CHEVEUX ET DE LA BARBE

L'influence des cheveux sur la beauté. — La composition des cheveux. — Différence chez les individus. — Soins à donner à la chevelure. — Propreté. — Soins à donner pour rendre la chevelure brillante. — Calvitie, ses causes. — Le remède. — Cheveux blancs. — Comment restaurer leur couleur naturelle. — De la barbe, soins à donner. — Dangers du rasoir. — Poils superflus. — Dépilatoires.

Les cheveux constituent, et constitueront sans doute toujours un des premiers éléments de la beauté, un de ceux qui peuvent le plus souvent donner à une femme, entre 20 et 35 ans, une souveraineté de salon, faute de mieux. Aussi devront-ils être l'objet des préoccupations constantes de ceux et de celles qui, à très juste titre, sont jaloux de conserver cet ornement intact pendant un grand nombre d'années.

Un mot d'abord sur leur constitution : Le cheveu est un filament en général cylindrique, parfois plus ou moins plat, composé d'une partie libre qui émerge de la peau, et d'une partie qui reste couchée dans le cuir chevelu ou racine. La partie libre est plus ou moins longue, suivant les individus, elle grandit d'environ huit centimètres par an [trois pouces], ce qui finirait par donner à la chevelure une longueur considérable, si par contre nous ne perdions chaque jour une quantité de cheveux, ce qui rétablit la balance. Cette partie libre est droite ou frisée, selon que le cheveu est rond ou aplati; plus il est rond, plus le cheveu est droit et lisse ; plus il est plat, plus il se frise ; le premier cas est représenté chez l'Indien du Nord, le deuxième chez le Nègre, tout le monde connaît la différence entre ces chevelures. A la surface du cheveu est une rangée de lamelles écailleuses, analogues à celles de l'épiderme ; au centre se trouve la moëlle, formée de cellules arrondies ou polyédriques; entre les deux couches est la substance propre dont les cellules contiennent une matière colorante ou pigment, qui donne au cheveu sa couleur, variable, comme on sait, du blond pâle au noir foncé, en passant par le jaune d'or, le rouge, le châtain, ou le brun.

Quant à la racine, elle est logée dans un petit sac qu'on nomme *follicule pileux*, qui siège dans la profondeur de la peau, et au fond duquel le cheveu se termine par un renflement ou bulbe : à celui-ci est annexée une éminence saillante, conique, ou papille dans laquelle pénètrent de fins vaisseaux, qui, ici comme partout ailleurs, apportent le liquide nourricier, le sang. C'est donc à cette papille que le cheveu doit son apparition chez l'enfant, son accroissement chez l'adulte, sa reproduction quand il est tombé. Le cheveu, inerte par lui-même, ne puise ses principes de vie que

dans le papille de la bulbe pileuse. Ainsi si caché qu'il soit, le bulbe a dans l'existence du cheveu la partie la plus importante.

Nous avons maintenant tous les éléments nécessaires pour établir les soins à l'aide desquels on préviendra ou guérira les maladies du cuir chevelu.

Pour donner à la chevelure les soins méthodiques qu'elle réclame, il faut partir des trois principes suivants :

1o Le cuir chevelu craint l'humidité.

2o Le cuir chevelu a besoin d'une aération constante.

3o Le cheveu craint les tiraillements qui finissent par le détacher.

En partant du premier principe, il ne faut pas laver les cheveux trop souvent, une fois ou deux par semaine suffira pour tous les soins de la propreté, et si on a soin de se servir du " SCHAMPOO HYGIÉNIQUE DU Dr VALDOL " les cheveux gagneront une souplesse, une propreté et un luisant merveilleux.

Pour obéir au second principe, évitez toute coiffure échauffante, cela concentre la sueur sur les bulbes et les macère dans une humidité constante, ne portez jamais de coiffure à l'intérieur de la maison, et dehors mettez une coiffure aussi légère que possible en vue des influences de la température ; une coiffure chaude ne doit se garder sur la tête que strictement le temps nécessaire pour protéger du froid ; aussitôt rentré, enlevez la coiffure.

Quant au troisième principe, il est plus difficile à suivre, surtout pour les dames. En effet, elles sont forcées par l'abondance et la longueur de leur cheveux, de les peigner soigneusement chaque jour, autrement elles subissent un embarras extrême à en rétablir l'ordre et toutes les femmes connaissent par expérience les tiraillements qui résultent même d'une courte négligence, ces tiraillements sont si fatals aux cheveux qu'un soin journalier est seul capable d'éviter l'enchevêtrement qui serait causé par une négligence de plusieurs jours, et les pertes de cheveux qui en résulteraient.

Il n'est point besoin d'un attirail bien compliqué pour ces soins journaliers : un démêloir, un peigne fin, une brosse, suffisent : ajoutons-y du temps et de la patience et on sera suffisamment pourvu du nécessaire. Prenez soin que les articles soient de première qualité, rien n'est si ennuyeux et dangereux que d'avoir un démêloir à dents cassées, ce qui arrive trop vite avec des articles inférieurs.

Ainsi un démêlage minutieux et un brossage patient chaque jour, une lotion savonneuse (Schampoo Hygiénique du Dr Valdol) une ou deux fois par semaine, une coiffure légère et aérée ; voilà tout ce que réclame l'entretien hygiénique de la chevelure ; avec ces soins ils seront suffisamment souples, brillants et lustrés. Si vous voulez absolument les graisser pour

---

Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage.

augmenter leur brillant, évitez soigneusement de toucher la peau avec la matière graisseuse, cela nuit beaucoup, et soyez certains que le matériel utilisé soit pur et libre de toute substance chimique, comme la "POMMADE A LA BRILLANTINE" qui est composée des meilleurs matériaux. Seulement comme les cheveux graisseux sont très désagréables, il est préférable de faire usage de la LOTION A LA BRILLANTINE qui donne aux cheveux un brillant superbe, une souplesse extraordinaire et est d'un effet simplement merveilleux.

Pour la coiffure, évitez les lourds édifices, les frisures au fer chaud, frisez plutôt avec des papillotes comme au bon vieux temps ou servez-vous de bigoudis, ces morceaux de laiton sur lesquels on enroule les cheveux le soir, ce qui leur donne une ondulation suffisante et ne leur nuit pas. Les mêmes conseils s'adressent aussi bien aux hommes qu'aux femmes, seulement les premiers n'ont pas les cheveux aussi longs. La coupe fréquente des cheveux est nécessaire et utile pour égaliser leur longueur et les débarrasser des bouts cassés et divisés qui existent souvent quand les cheveux atteignent une certaine longueur.

Deux des grands ennemis de la beauté sont la calvitie et les cheveux blancs. Parlons d'abord de la chute des cheveux, nommée alopécie qui conduit à la calvitie. Il y en a plusieurs sortes : d'abord, l'alopécie congénitale qui est assez rare mais qui existe ; les individus atteints de cette maladie, qui est aisément reconnaissable, n'ont pas de cheveux sur la tête ni de poils dans aucune des parties du corps où les poils se montrent ordinairement. Pour les malheureux affligés de cette manière il n'y a aucun remède.

Il y a ensuite une alopécie *traumatique* consécutive aux plaies et aux brûlures du cuir chevelu. Ces lésions détruisent les bulbes pileux et conséquemment les cheveux sont perdus sans retour.

Puis vient l'alopécie spontanée, ne résultant ni de plaies ni de blessures, ni de maladies du cuir chevelu ; celle-ci peut-être sénile ou prématurée : l'alopécie sénile est le résultat de l'âge, et tous les hommes, sauf de rares exceptions, y sont sujets ; l'époque où elle commence varie beaucoup, mais peut-être fixée en moyenne entre 35 et 40 ans ; ceci ne s'applique pas à la femme, la calvitie étant beaucoup plus tardive et moins prononcée dans le sexe féminin, sauf accidents ou maladie.

Par contre, l'alopécie précoce ou prématurée peut se montrer de bonne heure chez certains individus, quoique leur santé générale soit satisfaisante et qu'ils n'aient reçu aucune lésion ou subi aucune maladie. Elle peut se montrer à 15 ou 20 ans et est souvent héréditaire ; mais de toutes les causes de l'alopécie précoce les plus puissantes sont les excès de tout genre, ou de plaisir ou de travail. Sénile ou précoce, l'alopécie spontanée commence par dégarnir le haut de la tête et finit par envahir tout le sommet du crâne, tout en respectant les côtés et le derrière de la tête.

Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage.

L'alopécie est souvent la conséquence de maladies générales graves ou des maladies du cuir chevelu comme l'érysipèle, l'impétigo, les pellicules, cette poussière blanche formée de particules d'épiderme qui est détachée par le grattage incessant que provoquent les démangeaisons de la tête chez beaucoup de personnes. Il y a d'autres causes plus difficiles à distinguer les unes que les autres, je veux dire celles qui sont produites par la présence de parasites végétaux, de champignons qui, s'installant à la racine du cheveu font tomber celui ci : ce sont les pelades et les teignes.

De ce qui précède il est aisé de voir combien est illusoire la prétention de faire repousser les cheveux dans tous les cas par un moyen unique. Ceci a été pourtant la prétention des différents parfumeurs qui préconisent une préparation, la leur, aux dépens de tous les autres. Nous ne croyons pas à ce seul et unique moyen et nous avons pratiqué sur cette croyance avec un grand succès, ce qui nous a démontré que nous avons raison.

Tout d'abord, l'alopécie congénitale est sans remède ; en effet, comment créer des bulbes pileuses qui n'existent pas. L'alopécie sénile est également en dehors des efforts de la science ; il n'en est pas de même de l'alopécie prématurée chez les personnes encore jeunes, surmenées, ou convalescentes de maladies graves, qui sont parfaitement curables. Si la peau est bien saine sans écorchure d'aucune sorte, on peut user avec avantage la lotion "TONIQUE A LA QUININE" qui réussira presque certainement dans tous les cas.

Si cette préparation ne fait pas d'effet après un usage continu pendant six semaines, c'est que la calvitie est désespérée.

Les maladies parasitaires du cuir chevelu demandent un traitement médical spécial, consultez votre médecin.

Un médecin de Londres recommande la recette suivante, qu'il disait être de la fameuse " Lotion Dupuytren " contre la calvitie, nous la donnons en entier dans l'intérêt de ceux qui aiment à faire l'expérience de nouveaux remèdes.

Copeaux de buis six onces, Alcool douze onces, Teinture de Romarin deux onces, Teinture de noix de muscade une demi-once.

On fait macérer les copeaux de buis dans l'alcool à une température de 60 degrés, durant quatorze jours, on filtre et on mélange les autres ingredients au liquide ainsi obtenu. On frotte le cuir chevelu soir et matin avec cette préparation.

Pour les pellicules blanches (dandruff) connu sous le nom scientifique de *pityriasis*, les soins hygiéniques recommandés plus haut (lavage 2 fois par semaine au Schampoo Hygiénique du Dr Valdol), ne tarderont pas à guérir les cas les plus rebelles.

Les teignes et la pelade, étant produites par un champignon, ne peu-

---

Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage.

vent disparaître que si l'on tue le parasite, le traitement en est lent, mais comme ces invasions ont lieu assez rarement, nous ne donnerons aucun traitement dans ce livre, nous bornant à conseiller au malade de consulter son médecin de famille.

Quand la calvitie ne cède pas aux traitements indiqués, il faut se résigner et porter perruque, seulement ayez soin qu'elle soit bien faite.

Pour en finir avec la chevelure, nous n'avons plus à parler que des cheveux blancs, et plus généralement de la couleur des cheveux. Les cheveux blancs n'ont jamais eu de succès chez les jeunes gens. Quand les cheveux perdent leur coloris prématurément, que ce soit par suite de chagrins, de maladies ou d'excès de tous genres, c'est une décoloration bien regrettable. Nos moyens d'action sur la couleur des cheveux sont moins puissants que ceux employés contre la chute des cheveux. La plupart des restaurateurs et des teintures sont très dangereux, mais si le lecteur se trouve dans le cas d'avoir besoin d'un restaurateur parfaitement innocent en même temps qu'effectif, qu'il se serve du "RESTAURATEUR DU DR VIAL" qui lui donnera entière satisfaction. Comme règle générale, si les cheveux sont entretenus ainsi qu'ils doivent l'être, il n'y aurait guère besoin de restaurateur.

Pour ceux qui ont des cheveux d'une mauvaise couleur naturelle qui, les ayant rouges, désirent les rendre bruns ou noirs, nous pouvons recommander comme un remède excellent, la formule suivante qui a été donnée à une grande dame de Paris par un médecin éminent.

Acide Gallique dix grains, acide acétique une once, Teinture de sesquichlorure de fer une once.

Faites dissoudre l'acide gallique dans la teinture de fer et ajoutez l'acide acétique. Avant de faire usage de cette préparation les cheveux doivent être lavés avec soin avec le "SCHAMPOO HYGIENIQUE." Une particularité de cette teinture c'est qu'elle peut être appliquée pour teindre les cheveux bruns ou noirs au choix. Si la couleur noire est désirée la teinture doit être appliquée pendant que les cheveux sont encore humides. Si la couleur brune est celle dont on a fait le choix, les cheveux devront être parfaitement secs avant d'appliquer la teinture. La manière de s'en servir est de prendre un peigne fin, le tremper dans la teinture et passer dans les cheveux jusqu'au moment où on s'aperçoit d'un changement de couleur. Quand les cheveux sont parfaitement secs, on applique la pommade et on brosse les cheveux comme d'habitude.

Ceux qui ayant les cheveux noirs désirent les rendre blonds comme ceux des vierges du Titien, employez "L'ESSENCE D'OR"; si la nuance fauve vous plaît davantage, prenez le Henné; ces substances ont le grand désavantage de ne pas maintenir les couleurs désirées pendant longtemps et exigent une application fréquente, mais ont l'avantage d'être inno-

---

Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage

centes, et en en faisant usage on échappe aux accidents graves que peuvent produire les teintures à la mode, qui peuvent changer la couleur des cheveux d'une manière permanente en une séance.

Tout ce qui a été dit des cheveux peut s'appliquer à la barbe, tant qu'à ses maladies qu'à sa couleur. L'arrangement de la barbe est du ressort des barbiers et nous n'en parlerons pas, excepté pour dire que chacun doit exiger que le barbier qui le soigne lui arrange la barbe de telle façon qu'elle fasse ressortir les bons traits de la figure en adoucissant les mauvais. Exigez surtout la propreté et, quand il est possible, ayez votre propre rasoir, car les maladies de la barbe se propagent d'une façon extraordinaire par le moyen des instruments dont se servent les barbiers, qui souvent soignent plusieurs personnes de suite sans nettoyer leurs peignes, brosses et rasoirs, ce qui peut causer des accidents regrettables. Si cependant on prend la précaution de se munir d'un flacon de " LOTION ANTISEPTIQUE DU Dr VALDOL " et de se lotionner le visage chaque fois qu'on est rasé, on évitera ce danger réel ; en même temps on éteindra le *feu du rasoir*, qui quelquefois cause une douleur cuisante. Autant la barbe sur la figure d'un homme peut être agréable, autant elle serait déplacée chez une femme.

Il y a pourtant beaucoup de femmes qui ont des poils sur la figure dont elles voudraient bien se débarrasser ; pour les détruire on a fait usage de caustiques et de cautérisation ; ces moyens sont dangereux et laissent des marques. Les dépilatoires, en général, ne sont pas beaucoup plus recommandables, étant généralement composés de substances irritantes qui brûlent la peau et peuvent y faire paraître des éruptions. Une pâte dépilatoire que nous pouvons recommander est " LA PATE DEPILATOIRE DU Dr VALDOL " qui usée selon les directions est excellente. Un moyen mécanique absolument sûr, est de couper aussi près que possible avec des ciseaux tous les poils intempestifs et répéter l'opération aussi souvent que possible. Mais comme les poils repoussent plus vigoureux, le dépilatoire nommé plus haut est préférable.

IV

LES YEUX

Leur influence sur la beauté. — La grandeur de l'œil, comment altérée. — La cause du strabisme. — De la myopie, soins à employer pour prévenir ces maladies.—Des lunettes et lorgnons, quand il faut les porter. — De la conjonctivite et blépharite. — Soins à donner. — Du grain d'orge. — Comment guérir.

Les yeux ont la plus grande influence sur la beauté du visage. Telle personne ayant des traits indifférents nous frappe pourtant parce que ses

---

Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage.

yeux sont grands, bien faits, plein d'expression, une autre douée des traits les plus réguliers nous désappointe parce que ses yeux sont ternes, mauvais en couleur ou manquent de vivacité.

Tandis que nous pouvons, par des soins minutieux, modifier et embellir nos cheveux, notre barbe, nos mains, etc.; il nous est bien difficile d'agir de la même façon sur nos yeux et de les transformer à notre gré. Sans doute, par un effort de la volonté, nous pouvons déguiser pendant un certain temps l'expression de notre regard, mais l'effort ne peut être continué et un beau jour on se dévoile soi-même dans un moment d'inattention.

Quant à ce qui est de la grandeur et de la forme des yeux, elles ne dépendent pas, comme on pourrait le croire, de la constitution du globe oculaire lui-même, qui est toujours sphérique et d'une grandeur sensiblement égale chez tous les individus. Ce qui fait les yeux grands ou petits c'est l'écartement des paupières, c'est leur disposition arrondie ou allongée, c'est la partie plus ou moins grande du globe de l'œil qu'elles laissent apercevoir.

On peut agrandir l'œil en faisant une opération chirurgicale qui n'est pas sans danger et qui ne répond pas toujours à l'attente de la personne opérée. On peut aussi faire paraître les yeux plus grands qu'ils ne sont en élargissant le cercle que les paupières forment autour d'eux à l'aide d'une teinture noire étendue sous la paupière inférieure ; ceci est un moyen très en vogue chez les actrices, mais à la ville on ne peut se permettre cet artifice qui est trop visible. Une très légère couche de crayon sous l'œil, c'est tout ce qu'on peut se permettre ; encore l'application doit-elle être faite avec une grande dextérité, pour ceux qui désirent recourir à ce moyen il y a un crayon enfermé dans un tube de métal. Le "CRAYON MORESQUE" qui est supérieur à tout ce qui se fait dans ce genre.

Enfin la couleur des yeux échappe encore plus complètement à notre volonté, elle est absolument inchangeable. En dilatant la prunelle au moyen de la belladone comme le font les dames russes, on donne une expression langoureuse aux yeux qui peut tromper les plus habiles, mais ce moyen est des plus dangereux et ne devrait jamais être employé, il donne lieu à des maux innombrables et cause des empoisonnements violents.

Quoiqu'il nous soit impossible de changer la couleur des yeux, et d'augmenter leur beauté, il nous est cependant possible de les mettre à l'abri des causes qui les enlaidissent. Parmi ces causes, il y a la chute des cils et des sourcils, le strabisme, la myopie, la rougeur des paupières et autres lésions qui ôtent tous leurs charmes aux yeux naturellement beaux et qui rendent encore plus déplaisants ceux dont la forme, la couleur ou l'expression laissent déjà à désirer.

Le strabisme peut être prévenu par des soins donnés aux enfants lorsque

---

Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage.

leurs yeux sont encore faibles, soins dont nous ne parlerons pas ici, les mères de famille pourront se renseigner exactement là dessus en consultant leur médecin. Le strabisme peut se guérir par une opération chirurgicale bien établie, mais qui n'est pas de notre ressort et nous renvoyons nos lecteurs attaqués à un bon chirurgien oculiste. La myopie est aussi un défaut de la beauté qui ne doit pas être indifférent à ceux qui la recherche, les clignements d'yeux qui accompagnent ce défaut font un grand tort à la beauté et il faut s'occuper sur le champ de soigner ce mal en portant lunettes ou lorgnons, qui bien portés ne déparent pas la figure, mais au contraire donnent une apparence distinguée et refléchie qui va bien à presque tous les visages. Quand les yeux deviennent enflammés, rouges, larmoyants, gonflés, cuisants, douloureux, très sensibles à la lumière, ce qui est le cas quand on souffre de la conjonctivite, adieu à la beauté. Ici la prévention vaut mieux que la guérison; donc lorsque l'on se sent les yeux fatigués par des veilles prolongées, lorsqu'on doit s'exposer à l'air froid, à la poussière, à une lumière vive, on se lave les yeux plusieurs fois par jour avec un liquide tiède, tel que l'eau boriquée (15 grains d'acide borique pour 5 onces d'eau), mais n'employer pas l'eau froide qui ne convient pas aux yeux. Puis on étend chaque soir sur le bord des paupières une petite quantité d'un onguent tel que l'on trouve dans toutes les pharmacies, comme l'onguent mère, l'onguent Canet, etc. L'orgelet aussi appelé grain d'orge et compère Loriot est très douloureux et influence la beauté d'une manière très désagréable; si on soignait ses yeux comme il est indiqué plus haut, on aurait très rarement à guérir ce mal, mais quand il commence à poindre on peut le faire avorter en le touchant légèrement avec la pointe d'un crayon de nitrate d'argent. Mais comme le compère Loriot est dû à un état faible ou impur du sang il faut se soigner, se purger, suivre un bon régime alimentaire, faire usage du quinquina, du fer, des amers, etc.

La *Blépharite* est un autre mal qui peut être prévenu par les soins nommés plus haut, cette lésion de l'œil se distingue par une humeur visqueuse, épaisse, jaunâtre, qui tient les bords des paupières collées dans la et qui s'écoule pendant le jour sur les joues qu'elle n'embellit pas. Cependant lorsque ces maladies des yeux se sont déclarées, il est bon de consulter un oculiste, car des soins que l'on peut se donner soi-même résultent parfois beaucoup de mal. Les cils et les sourcils sont embellis par l'usage du "CRAYON MORESQUE" noir qui en les rendant plus sombres donnent de l'éclat à l'œil par contre-coup. Quand les cils ou les sourcils commencent à tomber, on passe légèrement pardessus avec un pinceau chargé d'une légère quantité d' "HUILE DE CAJUPUT" qui a pour effet de les rendre plus vigoureux, stimuler leur croissance et empêcher leur chute. La légère cuisson causée par cette application ne doit pas inquiéter, étant passagère.

Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage.

V

LE NEZ ET LES OREILLES

Importance au point de vue de la beauté.—Déviation générale du nez.—Causes méconnues de cette difformité.—De l'effet du tabac à priser sur le nez.—Du rhume de cerveau.—Son remède.—De l'acné, des rougeurs, de la couperose, des points noirs.—Leur prévention et leur remède.

L'importance du nez, au point de vue de la beauté, ne peut être méconnue. En effet, si la ligne idéale qui joint le front au menton n'était pas interrompue par la saillie nasale, la face de l'homme serait presqu'aussi laide que celle du gorille, il n'y a pour s'en convaincre qu'à regarder un homme déprivé de son nez par un accident, chose heureusement rare. Grand ou petit, gros ou mince, épaté ou retroussé, le nez se rapproche toujours de la forme géométrique qui est la pyramide triangulaire; quand le nez est long et droit, pas trop épais ni trop mince, on a la forme idéale. Sans nous attarder à faire un cours de physiognomonie sur le caractère des différents nez, nous nous bornerons à dire que la moitié de la race humaine passe sa vie à déformer son nez, cela vous étonne ! C'est pourtant la vérité. Considérez, je vous prie, un bébé tout jeune, cinq ou six mois, et vous verrez que son petit nez est parfaitement droit. Regardez maintenant un adulte et dites-moi s'il en est de même, quatre-vingt-dix neuf fois sur cent, le bout du nez est à cet âge dévié d'un côté. A quoi cela est-il dû ? Tout simplement à la façon dont nous nous mouchons. En tiraillant le nez toujours du même côté pendant plusieurs années, il prend définitivement l'inclinaison vicieuse dont nous parlons. Cette difformité est bien facile à éviter, le moyen est simplement de se moucher en se servant alternativement de l'une ou de l'autre main, quand on prend cette habitude de bonne heure on arrive à se moucher correctement sans s'en apercevoir et le nez reste droit.

L'usage du tabac à priser est aussi une chose à éviter pour ceux qui désirent préserver leur nez contre la grosseur, la déviation et autres maux.

Le rhume de cerveau est aussi dangereux que possible en ce qui concerne la beauté. Aussi faut-il s'en préserver soigneusement en évitant toutes les causes qui y conduisent, telles que l'humidité des pieds et l'exposition de la tête aux températures extrêmes. Tout le monde connaît l'effet désastreux du rhume de cerveau ou de poitrine sur la physionomie. Est-il possible que les traits puissent être agréables, quand on a la face congestionnée, violette, effet d'un accès de toux prolongé, ou le nez rougi, enflé, par le fréquent usage du mouchoir nécessité par un accès de coryza. Comment, en effet, sortir dans le monde quand on a la voix enrouée ou nasillarde ? Si malgré vos précautions l'affreux coryza apparaît, soignez-vous de manière à en amoindrir l'effet désastreux sur la beauté. Un remède souverain contre le rhume de cerveau est le " NAZOL," qui arrêtera l'écou-

lement en très peu de temps, cependant il est important de rester tranquille, d'éviter l'air froid et de faire usage de toniques en même temps.

Le rhume de poitrine est beaucoup plus dangereux que le rhume de cerveau et peut conduire à des complications graves. Au premier symptôme d'enrouement, prenez chaque fois que le besoin se fait sentir une des "PASTILLES PECTORALES DE PLOERMEL" et la toux sera promptement guérie. Les mêmes soins hygiéniques indiqués pour le rhume de cerveau seront utiles.

Mais les difformités du nez dont nous venons de parler ne sont rien auprès de celles qui nous restent à décrire, telles que les colorations rougeâtres, violacées, noirâtres du nez; l'acné, la couperose, les points noirs et autres maux qui altèrent la couleur naturelle du visage et se développent particulièrement sur les ailes du nez.

L'acné, ce sont des élevures arrondies, coniques ou aplaties dont le volume varie de celui de la tête d'une épingle à celui d'un pois, et qui présentent une base dure, rouge ou violacée, surmontée d'une partie blanc jaunâtre, plus molle qui, en s'ouvrant spontanément, laisse échapper une gouttelette d'humeur ou de sang. Ces boutons ne causent qu'un peu de chaleur à la figure, sans démangeaison véritable ; mais une fois ouverts et cicatrisés, ils laissent une tache rouge très lente à disparaître.

Sous le nom de couperose on désigne une inflammation chronique, non contagieuse, des glandes de la peau, caractérisée d'abord par l'apparition de quelques points rouges sur le nez et les joues, qui sont rouges et tendus après les repas. Puis ces points se multiplient, se réunissent et forment des plaques foncées luisantes, enfin des petites lignes rouges, sinueuses, disposées en bouquets, sillonnent les ailes du nez et de la figure qui prend une coloration violacée; ces lignes ne sont pas autre chose que des petites veines superficielles très dilatées; c'est cette dilatation veineuse qui constitue la couperose proprement dite et qui la distingue de l'acné simple.

Enfin, les ailes du nez sont le siége de prédilection de points noirs, à peine saillants, comparables à des grains de poudre incrustés dans la peau, ils résultent de la dilatation accidentelle de petites glandes et contiennent la matière grasse que ces glandes secrètent, et dont la partie extérieure noircit au contact de l'air : de là vient qu'en pressant avec les ongles sur les points on en fait sortir un petit cylindre pâteux, blanc, jaunâtre ou gris noirâtre, qui est formé par cette matière grasse, et qui a une apparence vermiforme, d'où le nom de *ver de peau* sous lequel on le désigne vulgairement. Cette appellation n'est pas, du reste, si erronée qu'on le pourrait croire ; car souvent au milieu de la graisse se trouve un petit animal parasite qu'on ne peut voir qu'au microscope.

Je ne crois pas utile d'insister sur ce qu'ont de disgracieux de semblables bourgeonnements de pareilles colorations au milieu du visage, et le

---

Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage.

soin qu'on devrait avoir de les éliminer le plus tôt possible. Quoique ces affections soient tenaces, ce n'est pas une raison pour ne pas les soigner ce qui est facile avec le traitement que nous allons indiquer. Il faut lotionner les parties malades matin et soir, pendant deux ou trois minutes, avec la "LOTION ALBA." Pendant la nuit tenir le visage à l'abri de l'air moyen d'une couche de "CREME NINON" ce traitement bien suivi ne tardera pas à adoucir les couleurs de la figure et faire disparaître les acnés et la couperose. Pour les points noirs il faut faut les déloger en les pressant dehors avec les doigts ou une clef de montre, puis après se lotionner la figure avec la "LOTION ALBA."

Nous n'avons plus qu'un mot à dire des oreilles qui attirent moins l'attention que le nez, mais dont les défauts sont plus difficilement perfectibles. Généralement les difformités de cet appendice ne peuvent être corrigées que par une opération chirurgicale qui n'est pas de notre ressort.

Les soins de propreté qu'on donne aux oreilles ne sont pas seulement une affaire d'hygiène, mais aussi de beauté. Ils ont pour but de prévenir l'accumulation du cérumen, cette matière grasse que secrète le conduit auditif, le séjour des poussières et des corps étrangers qui peuvent déterminer des accidents graves et conduire à la surdité, infirmité des plus pénibles. De plus ils empêchent l'apparition des furoncles et de l'eczéma qui sont aussi désagréables que nuisibles aux charmes du visage; l'eczéma surtout est fréquent aux oreilles sous forme sèche et humide, il cause d'insupportables démangeaisons et un écoulement de mauvais odeur; aussi demande-t il d'être traité de bonne heure et avec soin. Contre l'eczéma, le rifle, le chapeau, plaies autour des oreilles, échauffements, et en général toutes les maladies de la peau, la "POMMADE DU DR RAMEAU" est un remède souverain.

VI

LA BOUCHE

Agrément d'une belle bouche. — Ce qui constitue le charme de la bouche. — Des lèvres, leur caractère, l'entretien de leur douceur. — Des gencives. — Pourquoi maladives, le remède. — Des dents, du tartre, de la carie. — Soins à prendre pour préserver les dents.

Quand le poète Lebrun célébrait la bouche en ces vers:

Phillis n'a pas d'esprit, mais sa bouche est si belle
Qu'à celle de Vénus elle peut s'égaler;
Je ne l'écoute point quand je suis près d'elle,
Mais je la regarde parler,

il exprimait l'effet que fait une belle bouche sur l'observateur. Les dents sont sans doute le principal ornement de la bouche, celui qui attire et

---

Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage.

retient plus vivement l'attention, mais les gencives qui leur servent de support, les lèvres qui les encadrent au moment du rire et de la parole, méritent bien de n'être pas passées sous silence. C'est donc par les lèvres que nous commencerons.

La bouche est grande ou petite, selon l'espace plus ou moins grand circonscrit par les lèvres en s'ouvrant ; pour être belles les lèvres ne doivent être ni trop minces, ni trop épaisses, avoir une belle couleur rouge, et être douces et humides, les lèvres trop minces sont généralement supposées indiquer la méchanceté ; ce point étant vrai ou non, le fait est qu'elles sont très disgracieuses, ce défaut peut être corrigé en les pinçant de temps en temps. Les lèvres trop épaisses et sèches sont sujettes à gercer surtout dans les temps froids. Pour entretenir les lèvres dans le meilleur état possible, il suffit de les enduire soir et matin avec un peu de "POMMADE DU BENGALE" qui a en outre l'avantage de les colorer d'un beau rouge, ce qui leur donne beaucoup d'agrément. Les grosses lèvres ne se guérissent pas facilement, mais leur effet peut être adouci en les serrant en temps utile, cependant à moins de difformités absolues, il vaut mieux être naturel que de se tenir la bouche pincée.

Je serai bref pour ce qui concerne les gencives, leur pâleur est due très souvent à un état anémique du sang et se corrigera par un traitement général tendant à rétablir la santé. Quand les gencives sont tendres, saignantes, douloureuses ou spongieuses, on se servira du dentifrice tonique "DENTIFRICE ROSAT" au moyen d'une brosse douce, ce qui avec les soins que nous allons indiquer pour les dents, les ramèneront bientôt à leur état normal et elles deviendront fermes et rosées.

Nous ne décrirons pas ici les dents sous leur aspect anatomique, mais nous dirons seulement que pour être belles elles doivent être blanches, au complet et bien rangées. L'émail de la dent, qui une fois usé ne revient plus, exige des soins assidus que l'on ne peut trop recommander. Si on néglige les dents elles deviennent bientôt noires, se couvrent de tartre dentaire et tombent en laissant des vides affreux dans la bouche ; sans parler des douleurs horribles qui ne sont pas inconnues à la majorité des hommes. Pourquoi négligerait-on ces instruments si utiles d'une part et qui sont si essentiels à la beauté, d'une autre ?

Il n'est nullement besoin de négliger ses dents, quand il est si facile de les entretenir en parfaite condition. Si à l'instant où le lecteur lit ses lignes il a négligé ses dents si longtemps qu'elles sont décolorées, branlantes, douloureuses, son premier soin devrait être de requérir les soins d'un spécialiste et de se faire nettoyer la bouche complètement, après ce traitement il doit soir et matin et même dans le milieu du jour se laver les dents avec de l'eau tiède et tous les matins se brosser les dents avec la superbe préparation "DENTIFRICE ROYAL."

Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage.

Ce faisant, il aura toujours la bouche en parfait, état non-seulement sous le rapport de la propreté, mais sous le rapport de la beauté, qui est notre objet principal. Si vos dents, oh ! lecteur, sont en bon état, lorsque vous lisez ceci, les soins indiqués plus haut suffiront pour les préserver de tous les maux auxquels les dents sont sujetes.

En cas où les dents seraient saines mais mal rangées, faites-les soigner par un dentiste consciencieux qui dans la grande majorité des cas réussira à les redresser et les égaliser.

Des soins assidus avec les dentifrices indiqués plus haut les tiendront alors dans l'état le plus satisfaisant possible.

Un mot pour en finir avec les dents : ne les nettoyez jamais au moyen d'une épingle, aiguille ou instrument de métal ; si des fibres de viande ou de légume se logent entre les dents faites usage d'un cure-dents en bois ; un autre avis : ne vous servez pas de vos dents en guise de casse-noisettes pour briser des noix ou noyaux, ou en guise de ciseaux pour couper du fil, et surtout, évitez les changements subits de chaud et froid en mangeant, et aussi tous les mets acidulés qui détériorent rapidement la bouche en dissolvant l'émail des dents.

VII

LES MAINS

Les mains attirent l'attention aussi vite que le visage. — Leur caractère. — Blanche et potelées. — Dures et noueuses. — De l'influence d'un fréquent lavage sur la beauté des mains. — Soins à donner aux mains. — Des savons à éviter. — Des gants hygiéniques. — Des crevasses et engelures. Prévention et guérison. — Des ongles, leur entretien.

La main est, après le visage, la partie du corps qui attire d'abord l'attention, celle que nous montrons le plus souvent en raison justement de ses multiples usages. D'après la main, il nous est possible de juger de l'origine du propriétaire. Une main petite, blanche, potelée, terminée par des doigts étroits, longs, fuselés est l'apanage des individus de race. Les mains noueuses, rouges, dures, au contraire, dévoilent généralement l'individu qui doit travailler pour vivre. Dans certains métiers il serait inutile de chercher à changer le caractère de la main, du moins tant que le travail journalier est continué, mais pour les femmes en général surtout dans ce pays où leur principale occupation est de faire le ménage, il est aisé de se faire une main qui, si elle n'est pas d'une forme aristocratique peut toujours être soignée de façon à être blanche, douce et, sinon belle, du moins attrayante.

Pour avoir les mains blanches et belles, il faut qu'elles soient propres, il est donc évident que la première chose à faire est de les laver fréquemment, et de le faire consciencieusement ; si l'on considère les fréquentes

occasions que l'on a dans la journée de se salir les doigts, on conviendra sans peine qu'une huitaine de fois par jour n'est pas trop. L'eau simple ne suffit pas à enlever les impuretés qui s'attachent aux doigts, de sorte que l'on se sert de savon pour faire un lavage plus complet. Comme il y a des manufacturiers assez peu consciencieux pour faire des savons avec des substances injurieuses, il y a lieu de faire un choix judicieux du savon dont on fait usage. Les uns contiennent trop d'alcali et dessèchent les mains, d'autres pas assez et alors les mains paraissent comme gluantes et ne peuvent être séchées proprement. Un savon que nous avons trouvé de toute bonté, qui adoucit et assouplit les mains tout en les blanchissant, est le célèbre "SAVON DU BENGALE" qui est fait avec les substances les plus pures mélangées avec une telle précision que le résultat est un savon parfait.

Les mains ont beaucoup à craindre de l'action de l'air, qui les rougit en hiver, les hâle en été. C'est pour les protéger que les gants ont été inventés, nous recommandons donc les gants appropriés à la saison dans toutes les circonstances où ils peuvent être utiles. Il n'y a même aucun inconvénient à en porter la nuit, quand on le fait pour assouplir, blanchir et embellir les mains, pour cela on se sert des gants de peau ordinaires, un peu grands, qui sont enduits à l'intérieur avec la "Crême Ninon" qui a le même effet sur les mains que sur le visage.

Si vous avez pour vos mains les soins qu'elles réclament, vous aurez beaucoup de chances d'échapper aux crevasses et aux engelures, infirmités aussi disgracieuses que désagréables.

Lorsque sous l'influence longtemps continuée d'un air froid et sec, la peau des mains perd sa souplesse, elle devient cassante et crève, ainsi prennent naissance les crevasses du dos de la main, du poignet et des doigts. Tout le monde a expérimenté cette infirmité désagréable.

Pour les guérir il faut enduire les mains d'un corps gras, non sujet à rancir, ce corps est tout trouvé dans la "Crème Ninon." Si malgré les onctions les crevasses persistaient, il faut les lotionner matin et soir avec "l'eau blanche" et les panser avec un corps cicatrisant comme le "Baume du Perou ou le Baume du Commandeur," étendus pur ou additionnés de vaseline.

La "Crème Ninon" est sans égale pour la guérison complète des crevasses, gerçures et rugosités des mains, on enduit les mains légèrement le matin, avant de sortir, et deux ou trois fois par jour ensuite. Les mains acquièrent ainsi une douceur, une blancheur et une souplesse remarquables.

Quant aux engelures, elles débutent avec un gonflement circonscrit des doigts avec rougeurs légères et démangeaisons incommodes, sans douleur proprement dite, à moins que la partie atteinte ne soit exposée à une chaleur vive et prolongée, comme celle qui résulte du séjour au lit ou de l'exposition à un foyer ardent. Puis le gonflement augmente, prend

---

Voit page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage

une teinte violacée, devient le siège de douleurs cuisantes et continues. Plus tard encore la souffrance devient insupportable, des empoules pleines d'un liquide roussâtre apparaissent sur la région tuméfiée, et peuvent, en se rompant, laisser à nu des ulcérations plus ou moins profondes et lentes à se cicatriser.

Quand les engelures existent, mais que la peau est intacte, on peut faire des lotions avec l'alcool camphré et les frotter une à trois fois par jour avec de la "Vaseline" ce qui soulagera bien vite. De temps en temps on se servira de la "Crême Ninon."

Pour les engelures ulcerées, dont les douleurs sont très vives, on les pansera avec de la "Vaseline," si ce pansement est insuffisant il faudra consulter un médecin.

Pour en finir avec la main, il nous reste à parler des ongles. Sans nous étendre sur leur usage, nous dirons que leur rôle est de donner au bout du doigt une forme plus gracieuse qu'on perfectionne par des soins appropriés. Trop mous, les ongles se cassent facilement ; trop durs, ils ont l'aspect de griffes laides et gênantes. Pour les embellir, il ne faut pas les molester trop fort ou trop souvent, mais on les taille en pointe, en ovale allongé ou carrément, selon le goût de l'individu ; on les nettoie chaque jour au moyen d'un bout de bois mou taillé en pointe, trempé dans de l'eau savonneuse et après on les frotte avec un linge mouillé. Pour les personnes qui ne seraient pas satisfaites de ce traitement simple et qui désirent polir les ongles et les rendre beaux et roses, elles se procureront un appareil de manicure composé de ciseaux, limes, brosses, chamois, etc. Des appareils complets de manicure peuvent être procurés à un prix très raisonnable chez tous les pharmaciens et sont d'un très bon usage pour ceux qui tiennent à de belles mains.

VIII

LES PIEDS

Importance des pieds, leur influence sur le maintien et la démarche. — Du pied-bot et des pieds plats. — Transpiration excessive des pieds, comment guérie. — Origine des cors, durillons et ongles incarnés. — Remèdes.

Le pied a deux fonctions très importantes ; il supporte le corps dans la station debout, en appuyant sur le sol par ses deux extrémités, talon et orteils ; il prend une très grande part à la marche, à la course et autres modes de progression grace à la facilité des mouvements qu'il exécute sur la jambe et que ses diverses pièces osseuses accomplissent les unes sur les autres.

On dira peut-être que cela n'importe guère sur la beauté du corps, c'est une erreur profonde, car de la conformation du pied dépendent en grande partie le maintien et la démarche, qui doivent être comptés au nombre des attributs de la beauté complète que nous recherchons ensemble ; si donc on ignore le rôle joué par le pied, si on néglige de le maintenir sans

cesse dans une bonne position, si on ne s'occupe pas de remédier à ses défauts de rectitude, on risque fort de prendre une allure disgracieuse qu'il sera très difficile de corriger. Le pied attire presque autant d'attention que la main, et de la forme d'un pied entrevu par hasard on a souvent jugé de la perfection du reste du corps.

Nous ne ferons que nommer en passant diverses infirmités du pied telles que le pied-bot et le pied plat qui ne sont pas de notre compétence, mais bien de celle d'un établissement orthopédique qui s'occupe de rectifier les difformités par des moyens mécaniques.

Une infirmité très désagréable au point de vue de la beauté est la transpiration excessive dont les pieds sont parfois le siége. En effet, peut-on être heureux dans le voisinage de la plus belle personne du monde si ses pieds distillent une odeur comparable à celle de fromage gâté. Pour prevenir ses accidents il n'y a rien de mieux que de prendre des bains de pieds fréquents et de changer souvent de bas et de souliers; si malgré ces soins le mal persiste, on fera bien de prendre un bain de pieds chaud deux ou trois fois par jour et puis on badigeonnera les pieds avec "LA LOTION PEDICURE;" ensuite, on mettra une paire de bas bien secs et on changera de chaussures. Les cas les plus rebelles cèderont à ce traitement à la longue. Il est dangereux de sécher les pieds brusquement à l'aide de substances chimiques qui, en supprimant la sueur des pieds tout d'un coup, peuvent amener des désordres graves dans le système.

Les engelures aux pieds cèdent très bien au traitement indiqué pour les mains dans un chapitre précédent.

Une grande cause de maladie est la chaussure que l'on porte. Les chaussures devraient réellement être faites sur mesure, mais comme tout le monde ne peut payer les prix demandés, il faut se contenter d'une chaussure aussi conforme que possible à la grosseur réelle du pied, les chaussures trop petites ou trop larges sont certaines tôt ou tard de produire les cors, durillons, et les ongles incarnés, affections que tout le monde connaît par triste expérience. Le meilleur moyen de guérir les cors aux pieds découvert jusqu'ici est "LE CORRICIDE DES ARMÉES," que l'on applique journellement jusqu'à disparition du cor, et en prenant soin de changer sa chaussure et de prendre un point assez aisé sans comprimer ni relâcher le pied outre mesure on peut se guérir très bien et, ce qui est mieux, demeurer guéri.

Les ongles incarnés sont plus difficiles à traiter, quelquefois une opération chirurgicale est demandée, une bonne précaution à prendre est de couper les extrémités des ongles carrément, de cette façon les coins ne peuvent entrer dans la chair, on peut quelquefois s'opposer au progrès du mal en introduisant entre l'ongle et la chair un morceau de coton, mais si la lésion est très prononcée ce moyen sera inutile et on devra avoir recours à un spécialiste.

Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage.

IX

LE COU, LES ÉPAULES ET LA POITRINE

De la beauté du cou. — Du torticolis, comment évité. — Des ecrouelles ou humeurs froides. — Traitement et conseils. — Du goître. – Des épaules et des bras, leurs différents aspects. — De la blancheur des épaules, comment l'entretenir. — De la poitrine chez la femme, comment développée et rendue ferme et élastique.

Ce chapitre est le seul du livre qui se rapporte exclusivement aux dames. En effet le costume de l'homme lui cache entièrement le cou et les épaules, tandis que le costume de la femme, du moins dans de nombreuses occasions, tend à montrer ces parties du corps dans toute leur perfection ou imperfection.

Une nuque blanche et ronde est certainement un des plus séduisants attraits de la femme et un cou flexible et gracieux nous frappe tout d'abord et commande notre admiration. La beauté du cou est fortement compromise par le torticolis aigu ou chronique, et tous les efforts de nos lecteurs doivent tendre à éviter ce mal en prenant des précautions contre les refroidissements brusques ou en se gardant de pencher la tête dans une certaine position, comme font les enfants et beaucoup de grandes personnes en lisant ou en écrivant.

Une autre maladie qui altère fortement la forme du cou, ce sont ces grosseurs qu'on nomme aussi glandes qui se developpent sur ses parties latérales. Ces grosseurs sont l'appanage des tempéraments lymphathiques et scrofuleux. D'abord dures, indolentes, mobiles, elles s'accroissent peu à peu, deviennent douloureuses, se ramollissent, suppurent, finissent par s'ouvrir à l'extérieur: les plaies qui résultent de cette ouverture ont une durée très longue, et quand elles se ferment elles laissent des cicatrices irrégulières, indélébiles, d'un aspect répugnant. On nomme aussi ces lésions, écrouelles ou humeurs froides; elles suffisent à éloigner les plus enthousiastes aspirants au mariage, aussi est-il utile de s'en occuper dès leur apparition. Le traitement consiste surtout en huile de foie de morue à haute doses (celle connue sous le nom "d'Huile de Norvège" est une des meilleures préparations dans le commerce) dont on aidera l'action par un air, pur et sec, un régime tonique, des bains sulfureux, de l'exercice en plein air etc. Si malgré cela les glandes tendent à suppurer, il faut les faire inciser par un chirurgien, la cicatrice dans ce dernier cas étant infiniment moins laide que celles qui succèdent à l'ouverture naturelle.

Le goître étant rare en ce pays, nous ne ferons que le nommer en disant que le traitement de cette affections est surtout hygiénique sous les soins d'un spécialiste.

Les épaules et les bras, dans le sexe féminin, se recommandent sur-

tout à l'attention des amateurs par leur forme et leur blancheur; autant les formes osseuses, angulaires, inspirent la répulsion, autant les épaules bien rondes, fermes et blanches, nous attirent malgré nous. Si la difformité existe de naissance, il est difficile de guérir radicalement, mais si elle est produite par la maigreur seulement, le régime est tout indiqué et sera décrit dans un chapitre spécial.

Les moyens qui remédient à la maigreur des bras influent directement et avec efficacité sur les épaules.

Pour garder aux épaules leur blancheur et leur poli, qualités essentielles qui appartiennent presque toujours à la jeunesse et disparaissent à l'âge mûr si on ne prend pas les moyens de les préserver, le moyen par excellence découvert jusqu'à ce jour pour entretenir et augmenter leur beauté est l'emploi journalier de la "LOTION ALBA," déjà nommée, après des ablutions faites largement avec de l'eau fraîche en toute saison. Ce traitement donnera aux épaules une poli, un dureté qui pourraient rivaliser avec celles du marbre.

Quelquefois les épaules sont déparées par des boutons arrondis, disséminés, durs, rouges ou violacées, ceux-ci sont une variété de l'éruption que nous avons étudiée sous le nom d'acné en parlant du nez, et cèdent au même traitement.

Nous arrivons maintenant à la poitrine, qui chez la femme a une importance de premier ordre, au point de vue de la beauté. Sans discourir sur l'usage physiologique des seins, nous nous occuperons de leur point de vue esthétique. Les seins doivent être ronds, polis, élastiques; par manque de savoir, combien de femmes ne réalisent point ces qualités; chez quelques-unes les seins sont tout à fait absent chez d'autres ils sont trop gros, mous, pendant. Le corset a été inventé pour soutenir les seins, suppléer à leur absence dans certains cas et les hausser, leur donner une apparence fictive de fermeté dans d'autres, mais quelle désillusion quand le corset est retiré. Ou bien il n'y a rien, ou bien il y a deux grandes masses pendantes qui ne disent rien qui vaille.

Le traitement est simple, mais demande une ferme volonté de la part de la personne affligée et une grande persévérance avant de réussir. Quand les seins sont absents, le meilleur moyen découvert jusqu'à ce jour est un remède innocent des effets bienfaisants auquel des milliers de femmes pourraient parler avec éloges, celui connu sous le nom des "POUDRES ORIENTALES." L'usage de ces poudres selon les instructions qui accompagnent chaque boîte donne un résultat absolument merveilleux, sans aucun danger pour les constitutions les plus délicates. La maison préparant ces poudres a en sa possession de nombreux certificats témoignant de leur efficacité.

Au bout d'un certain temps on sera étonné du résultat, surtout si quand

---

Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrage.

le défaut est causé en partie par une extrême maigreur, on suit le traitement indiqué dans un chapitre suivant pour la guérison de cette maladie, car c'est une maladie, et une sérieuse.

Pour ceux dont les charmes sont surabondants, nous recommandons le traitement qui se trouve décrit dans le chapitre sur " l'obésité et la maigreur."

X

LA PEAU ET LA FERMETÉ DES CHAIRS

Contraste entre les chairs fermes et les chairs molles. — Causes du ramollissement. — Moyen de l'éviter. — Efficacité des bains froids. — Temps où il faut les prendre. — Aides au bain froid.

Imaginez le plus joli visage du monde, teint de lis et de roses, cheveux superbes, yeux grands comme ça, oreilles petites et bien dessinées, narines mobiles et délicates, en somme une fort belle tête, supportée par un cou gracieusement flexible. Joignez à cela des extrémités fines, aristocratiques, de blanches épaules, des bras ronds, une poitrine suffisamment opulente. Est-ce le dernier mot de la beauté physique, le type définitif de la perfection du corps? Pas encore, s'il manque à cet ensemble la qualité que doivent présenter toutes ses parties sans exception ; la fermeté, le mélange de souplesse et de résistance qui donne à la peau et aux tissus qu'elle recouvre une stabilité très différente de celle des blocs de gélatine. Nous demandons chez la femme : blancheur, rondeur, souplesse partout; mollesse exagérée nulle part.

Le principal coupable dans l'amollissement des chairs, c'est le temps ; l'âge ruine bien des constitutions sans qu'on s'en aperçoive. Sans nous appesantir sur cette cause universelle dont nous ne pouvons que retarder l'effet sans espoir de retrouver la jeunesse perdue, nous nous bornerons à parler des causes les plus propres à ruiner la fermeté des chairs, et dont nous pouvons échapper aux conséquences funestes par un effort de notre volonté. La principale est l'indolence, imaginez vous une vie paresseuse, où la femme languissante se traîne de fauteuil en fauteuil, sans énergie ; le prompt résultat de cette vie sera une mollesse exagérée. Il y a aussi les maladies de langueur qui affaiblissent les muscles et ramollissent les tissus ; le manque de soins qui permet au corps de se détériorer, sans faire aucun effort pour remédier au mal, et d'autres encore que chacun peut observer autour de lui.

Réveillez-vous ! mesdames, ne voyez vous pas qu'en vous laissant aller vous perdez tout le fruit de vos avantages naturels. Remuez-vous, faites votre ménage, marchez, promenez vous, faites ce que vous voudrez, mais ne vous affaissez pas dans l'indolence et la paresse. Ensuite faites usage d'ablutions d'eau fraîche, et frottez vous vigoureusement avec des gants de bains jusqu'à ce que la peau devienne luisante par l'exercice sain auquel vous vous serez livrées.

Prenez des bains fréquemment, en ayant l'eau à la température qui vous conviendra le mieux. Pour les tempéraments énergiques, l'eau froide convient parfaitement, et on vient à s'y habituer tellement qu'elle cause une sensation délicieuse, mais les femmes doivent éviter les bains froids surtout à ces périodes où elles ressentent un malaise général, une imprudence dans ces moments pourrait leur coûter cher, et règle générale les bains froids doivent être évités par tout le monde les temps où l'on ne se sent pas la force de réagir contre la sensation froide qui fait passer un frisson par tout le corps. Le choix du savon dont on fera usage est aussi très important, nous pouvons recommander celui dont nous avons déjà parlé à l'article "Les mains." Il y a des savons qui brûlent la peau, d'autres qui sont impurs et pénétrant par les pores peuvent occasionner des désordres graves. En se servant du "savon du Bengale" on évitera ces désagrêments et on verra peu à peu la peau devenir ferme et douce, les chairs élastiques sans être dures, et on ressentira un bien-être général pendant plusieurs heures après le bain.

XI

DE L'OBÉSITÉ ET DE LA MAIGREUR

L'obésité, son effet fatal sur la beauté. — Différence entre l'obésité et l'embonpoint. — Soins hygiéniques propres à réduire l'obésité. — De la maigreur, son effet sur la beauté. — Elle est causée souvent par des maladies chroniques ou de langueur. — Soins hygiéniques contre la maigreur.

L'obésité est fatale à la beauté, non moins que la maigreur. Une personne qui commence à arrondir dans la région de la ceinture, commence par ce fait à devenir disgracieuse.

Par obésité nous n'entendons pas l'embonpoint. En effet, l'embonpoint, comme le nom l'indique, veut dire une certaine rondeur dans le corps, dans les membres, qui loin d'être nuisible à la beauté, l'entretient au contraire dans toute sa puissance. Par obésité nous entendons cet accroissement de graisse qui, s'emparant tout d'abord des régions du ventre, gagne peu à peu tous les membres, s'étend aux bras, aux jambes, au menton, de telle manière que, dans la polysarcie, ces parties perdent toute ressemblance humaine.

Nous ne parlerons pas ici de tous les maux qui sont la conséquence de l'obésité, nous nous contenterons de la combattre au point de vue de la beauté.

Les obèses doivent commencer par limiter la quantité des aliments mangés, doivent s'abstenir presque complètement de beurre, de graisse, d'huile, de gras de viande ; les ragoûts qui contiennent de la graisse, les sauces blanches qui renferment du beurre et de la farine, sont mauvais pour eux. Le lait ne leur vaut pas grand'chose : ils le prendront en petite quantité, non sucré. Les légumes secs, le macaron sont sévèrement interdits ; ils peuvent user modérément de pommes de terre, bouillies à

l'eau plutôt que cuites sous la cendre, frites ou sautées. S'ils peuvent se passer complètement de pain, tant mieux ; sinon, qu'ils se contentent à chaque repas d'un très petit morceau de pain, un peu rassis et de seconde qualité pour éviter les tentations. Le sucre leur est défendu, non seulement en nature, mais sous forme de pâtisseries, confitures, mets sucrés, etc. Point ou peu de soupe, des viandes noires ou blanches, rôties ou grillées, préparées presque sans beurre ou graisse, des œufs ou des poissons accommodés avec le minimum possible de matières grasses, des légumes frais, oseille, chicorée, épinards, asperges, haricots verts, tomates ; des fromages frais ou cuits comme gruyère, roquefort, etc., des fruits acides, pommes, oranges, groseilles, sans sucre bien entendu, voilà comment doit être composé le menu des obèses. En fait de boissons, évitez la bière, les vins sucrés, les boissons gazeuses, ne buvez pas dans l'intervalle des repas. En mangeant on se contentera d'un verre de liquide, eau ou vin rougi. Après le repas, thé ou café noir non sucré.

Un exercice modéré d'abord puis plus énergique est recommandé, 6 à 7 heures de sommeil seulement. Douches d'eau fraîche quand le système les supporte bien, des purgatifs fréquemment, de ceux qui ne fatiguent pas le corps, comme les PILULES HYGIÉNIQUES DU Dr VALDOL déjà nommées plus haut. Ce traitement suivi avec persévérance fera constater bientôt une diminution sensible dans le poids de la personne affligée. Avant tout, il ne faut pas vouloir aller trop vite, autrement on réussirait à remplacer un défigurement par un autre non moins laid.

La maigreur excessive n'est pas moins contraire à la beauté que l'obésité. Sans parler de la maigreur, l'émaciation, qui est le résultat de maladies chroniques et de langueur, résultat qui disparaît généralement en traîtant la maladie qui l'a causé ; nous nous bornerons à dire que les individus anguleux et maigres, dont les organes sont sains, peuvent se guérir en prenant le contre-pied de ce que nous avons recommandé pour l'obésité. Excepté que dans la maigreur, l'usage des PILULES DÉPURATIVES DU Dr VALDOL est favorable aussi bien que dans le traitement de l'obésité. Les acides ont une influence déplorable sur la maigreur. Buvez abondamment, de la bière surtout, pendant les repas comme dans les intervalles, et des boissons gazeuses, des vins sucrés. Les bières brunes et fortes, le porter, la bière double valent mieux que l'ale et les bières blanches. Donnez au corps et à l'esprit la plus grande somme possible de repos. Evitez les discussions échauffées, les perturbations de l'esprit, et si vous ne réussissez pas à gagner un embonpoint modéré, c'est qu'il n'y a aucun remède pour vous.

Voir page 2 pour liste complète des préparations nommées dans cet ouvrrge.

XII

DERNIERS CONSEILS

Le cadre de la beauté. — Influence des vêtements. — Différence quand bien ou mal portés. — Nécessité de cultiver le goût. — Observer et imiter. — Influence du moral sur la beauté. — De l'esprit et des moyens de l'acquérir. — Influence des livres sur le moral. — Conclusion.

Nous supposons que nos lecteurs, ayant suivi les conseils donnés dans les pages qui précèdent, ont réussi à corriger leurs défauts physiques d'une manière parfaite. L'œil est devenu limpide, le teint éblouissant, la peau veloutée, les dents blanches, etc., etc. Est-ce le dernier mot de la beauté ? Pas encore. Quoi ? nous dira-t-on, que nous faut-il encore ? Peu de choses, Mesdames, rien que le cadre qui fait ressortir la beauté acquise. Prenez la plus belle peinture au monde, mettez-là dans un coin obscur, entourée de haillons, quel effet produira ce chef-d'œuvre ? Il est possible que quelque amateur en furetant çà et là finirait par le découvrir, mais assurément ce n'est pas en la cachant qu'on pourrait faire ressortir sa beauté aux yeux de tous. Il n'est pas naturel que, possédant un joyau, on puisse se résigner à le reléguer au dernier plan. Pourtant, c'est ce que des femmes font tous les jours ; possédant des attraits faits pour inspirer l'admiration sinon l'amour, elles semblent prendre plaisir à se montrer avec désavantage dans leur intérieur, leurs vêtements sont négligés, elles sont chaussées de vilaines savates, et sauf dans des occasions où elles attendent de la visite, elles se laissent aller à une indolence extrême dans leur parure.

Pourquoi sommes-nous souvent charmés par certaines femmes qui n'ont pourtant pas d'avantages naturels ? Même surprises dans les occupations les plus désagréables du ménage, dans la cuisine, dans les appartements, partout ? Elles sont toujours d'humeur égale, leurs cheveux sont en ordre, leurs vêtements sont attachés avec une grâce parfaite, elles respirent un atmosphère de propreté et de bien-être. Elles font naturellement, quand personne ne les regarde, comme si elles étaient observées de tout le monde. Aussi les trouve-t-on charmantes. Autant les premières sont répulsives, malgré leur beauté autant, les secondes sont attrayantes et attirent notre attention parce qu'elles ont su créer les charmes qu'elles ne possédaient pas naturellement Le cadre dont ces femmes s'entourent a fait son effet. De ce qui précède nous concluons qu'une femme aura beau s'être rendue belle physiquement sous le rapport du teint, de la chevelure et autres attraits, si elle néglige le cadre dans lequel elle doit paraître, elle aura presque perdu ses efforts ; elle doit donc cultiver dans son intérieur tous les artifices qui plaisent, être toujours propre dans sa tenue comme si elle attendait de la visite et faire en toute chose comme si elle était toujours observée. Après quelques essais ce soin deviendra si naturel qu'on arrivera

à le pratiquer sans y penser. Pour bien s'habiller il n'est pas nécessaire d'employer de riches étoffes, les matériaux les plus communs, portés avec grâce, attirent plus que les vêtements les plus riches portés avec gaucherie. Pour acquérir la grâce il faut savoir apprendre à s'observer et à observer les autres, se rendre compte pourquoi une certaine robe ne va pas à une personne, et pourquoi une autre rehausse ses charmes. Bientôt la faculté du goût se développe si bien qu'on arrive à se former une idée parfaite de ce qui convient et de ce qui ne convient pas.

Si la forme d'une personne est telle que la mode prévalente lui convient il est bon de la suivre, sinon il faut savoir faire les modifications nécessaires afin que, sans être en évidence pour l'étrangeté de ses vêtements elle sera si bien habillée qu'en la voyant on se dira "Cette femme est gracieuse."

Ayant passé en revue toutes les causes physiques qui influencent la beauté, il nous reste à faire la part des causes morales. Ce n'est pas tout que d'être belle et bien habillée : que l'on possède ces deux choses au plus haut degré, elles n'en appelleront jamais qu'au sens de la vue chez les hommes. Ce n'est pas assez. Une statue parfaite plaît certainement à notre sens artistique, mais quelque chose de plus est demandé dans la vie actuelle : en société il est demandé aux hommes et aux femmes d'autres qualités que la beauté physique. Il faut échanger ses idées, présenter ses pensées, attirer par son esprit. On n'est pas spirituel ou bon causeur naturellement, ce sont des qualités acquises. On peut devenir les deux si on le veut, et par un moyen facile. Ce moyen est la lecture. L'influence de la lecture sur l'homme est incalculable. Selon les livres lus, on peut devenir penseur, philosophe, homme spirituel, homme du monde. Nous ne dirons rien des traités scientifiques ou philosophiques ici, mais nous dirons un mot à propos de la lecture légère, celle qui est utile à nos lecteurs à la recherche de la beauté et de l'espirt. Dans les bons romans modernes le lecteur trouvera tous les modèles dont il a besoin pour se perfectionner dans l'art d'être agréable. Mais il y a une bonne et une mauvaise manière de lire. Dans la bonne, on lira attentivement, et chaque fois qu'une phrase heureuse, un tour de mots spirituel frappera l'attention on transcrira ces phrases ou ces mots sur un cahier préparé à cette fin, et on les apprendra par cœur, après quelques temps on en vient sûrement et insensiblement à bien parler et bien écrire et à s'exprimer facilement sur toutes sortes de sujets.

En conclusion, le but de l'auteur en publiant ce livre a été d'éveiller chez le lecteur la perception des belles choses de la vie, et lui insp rer le désir d'atteindre au plus haut dégré, la beauté physique et morale, en lui indiquant le chemin à suivre. S'il a réussi à faire naître ce désir dans l'esprit de ses lecteurs, il ne peut qu'être profondément satisfait de son œuvre.

FIN

LA mission éternelle de la femme est de plaire à l'homme, elle doit donc faire tout pour acquérir et augmenter en elle la beauté. " Promesse du bonheur."

Les Poudres Orientales

rendent les seins fermes et doux au toucher, les formes ondulées et l'embonpoint moyen.

L'harmonie fonctionnelle obtenue par l'usage de ces

POUDRES

a son reflet visible dans l'harmonie esthétique des formes chez la femme.

Outre leur effet sur le développement des seins, ces **Poudres** doivent être recommandées dans l'Anémie, la Dyspepsie, la constipation habituelle et les épuisements nerveux de toute nature.

En vente dans toutes les Pharmacies de Première Classe.

$1.00 Pour Une Boîte.
5.00 " Six "

DEPOT GENERAL POUR LE CANADA :

L. A. BERNARD, = = Pharmacien

1882 RUE STE-CATHERINE

MONTREAL.

Telephone 651.

PILULES JAPONAISES

Célèbre Purificateur du SANG

Rend la force aux Faibles et aux Convalescents ; tonifie les Nerfs ; rend au teint sa fraîcheur, à la Peau sa souplesse et aux formes leurs gracieux contours.

Le plus grand des producteurs du sang et aussi le Tonificateur par excellence des Nerfs.

GUERIT INFAILLIBLEMENT

Toutes les maladies provenant de la pauvreté ou de manque de globules rouges du sang, telles que : Anémie, Chlorose ou Pâles Couleurs, Battement de Cœur, Courte Haleine au moindre exercice, Douleurs dans le Dos, Mal de Tête, Etourdissement, Perte d'Appétit, Prostration des Facultés mentales, Faiblesse des Muscles, Perte de Mémoire, Caducité Prématurée, Faiblesse chez les Femmes sous toutes ses formes, Leucorrhée, Paralysie, Sciatique, Mal de Reins, Névralgie, Rhumatisme et, enfin, toutes les maladies dues au sang impur.

Aussi pour les Humeurs du Sang produisant les Scrofules, Enflure des Glandes, Plaies, Maladie des Jointures, des Hanches et des Os.

Voici comment ce tonique japonais agit : C'est en fournissant au sang les élément qui lui manquent (Globules rouges) en l'aidant à absorber l'oxygène qui est l'essence de toute vie organique. Le sang étant ainsi reconstitué, c'est-à-dire possédant les éléments qui lui manquent, devient riche et vermeil, il peut ainsi nourrir les divers organes et leur rendre la force pour l'accomplissement de leurs diverses fonctions et lorsque tous les organes sont en harmonie, il ne peut exister de maladie dans le système.

DIRECTIONS GENERALES

Prendre une pilule après chaque repas et augmenter un peu après quelques jours, en prendre deux et même trois pilules à la fois suivant le besoin.

Pendant ce temps, il faut prendre une nourriture soutenante ; éviter les marinades, le pain chaud ou frais, le thé et le café ; prendre beaucoup d'exercice en plein air ; lavez et frictionnez souvent le corps. N'oubliez pas de tenir les intestins libres.

PRIX : - - - 50 CTS. LA BOITE.

En vente dans toutes les Pharmacies. Prix spéciaux pour Pharmaciens et Commerçants de Produits Pharmaceutiques.

Dépositaire Général : J. E. W. LECOURS, Pharmacien.

370, Rue Craig, MONTREAL.

SES

aux Conva-
rend au
eau sa
nes
rs.

roducteurs
le Tonifi-
llence des

LEMENT

globules rouges
ment de Cœur,
de Tête, Etour-
iblesse des Mus-
s Femmes sous
eins, Névralgie,

es, Enflure des

au sang les élé-
l'oxygène qui est
c'est-à-dire pos-
peut ainsi nourrir
de leurs diverses
xister de maladie

quelques jours, en
s marinades, le pain
lavez et frictionnez

ITE.

Pharmaciens et

harmacien.

L.